



# CARDÁPIO ENSINO APAE

## 2025

\*Turno manhã: Recebe desjejum, colação e almoço

\*Turno da tarde: Recebe almoço e lanche

Os cardápios poderão sofrer alterações em razão do abastecimento, sazonalidade e custo dos alimentos. Essas alterações devem ser feitas dentro dos grupos alimentares e não podem prejudicar o valor nutricional das refeições.

**CARDÁPIO – APAE**

**SEMANA 1  
ZONA URBANA  
FAIXA ETÁRIA – 11 A 15 ANOS  
PERÍODO – PARCIAL**

<b>REFEIÇÃO</b>	<b>SEGUNDA FEIRA</b>	<b>TERÇA FEIRA</b>	<b>QUARTA FEIRA</b>	<b>QUINTA FEIRA</b>	<b>SEXTA FEIRA</b>
DESJEJUM 07:00 CONSISTÊNCIA NORMAL	Café com Leite Pão com manteiga	Cereal de milho ao leite	Suco de polpa frutas Pão com queijo prato	Vitamina de banana Inverno: mingau de aveia	Café com Leite Pão com manteiga
COLAÇÃO 09:00	Laranja Pêra ou tangerina	Banana com mel	Melancia ou abacaxi	Maçã / Mamão	Salada de Frutas(banana, maçã, laranja )
ALMOÇO 11:00	Feijão carioquinha Risoto de Frango com cenoura e vagem Salada de beterraba cozida	Feijão preto Carne de panela Macarrão Salada de alface / agrião e pepino	Arroz Feijão preto Frango assado com Jardineira de Legumes ( batata, cenoura, chuchu e salsinha)	Arroz Feijão preto Isclas de Fígado Purê de Batatas Salada alface e tomate	Arroz Feijão preto Filé de frango grelhado Berinjela ao molho
LANCHE 14:30	Café com Leite Pão com manteiga Laranja pêra	Cereal de milho ao leite Banana	Suco de polpa de frutas Pão com queijo prato Melancia	Vitamina de banana Inverno: Mingau de aveia	Café com Leite Pão com manteiga Salada de frutas (banana, maçã, laranja )

<b>Composição Nutricional Média Semanal</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>Lip (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Na (mg)</b>				
	797,12	35	26	108	840,56				
Recomendação FNDE : atender 30%		Necessidade diária: 2175kcal				Atendendo: 36,64%			

Nutricionistas: Paula Cascais CRN: 93100365/ SME: 10445

**CARDÁPIO – APAE  
SEMANA 2**

**ZONA URBANA  
FAIXA ETÁRIA – 11 A 15 ANOS  
PERÍODO – PARCIAL**

<b>REFEIÇÃO</b>	<b>SEGUNDA FEIRA</b>	<b>TERÇA FEIRA</b>	<b>QUARTA FEIRA</b>	<b>QUINTA FEIRA</b>	<b>SEXTA FEIRA</b>
DESJEJUM 07:00 CONSISTÊNCIA NORMAL	Café com Leite Pão com manteiga	Cereal de milho ao leite	Suco de polpa frutas Pão com manteiga	Vitamina de banana	Café com Leite Pão com manteiga
COLAÇÃO 09:00	Laranja Pêra ou tangerina	Banana	logurte natural	Maça / Mamão	Salada de frutas(banana, maça, laranja )
ALMOÇO 11:00	Arroz Feijão carioquinha Omelete de forno com cenoura Salada de baterraba cozida	Arroz colorido ( milho e ervilha ) Feijão preto Frango corado Polenta Salada de alface e tomate	Arroz Feijão preto Carne moída Polenta Salada de Alface, agrião epepino	Arroz Feijão preto Frango ensopado com quiabo	Arroz Feijão tropical ( legumes: abóbora, chuchu, cenoura, batata e carne )
LANCHE 14:30	Café com Leite Pão com manteiga Laranja pêra	Cereal de milho ao leite Banana	Suco de polpa frutas Pão com manteiga logurte natural	Vitamina de banana Inverno: Mingau de aveia	Café com Leite Pão com manteiga Salada de frutas

<b>Composição Nutricional Média Semanal</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>Lip (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Na (mg)</b>				
	750,59	32	31	101	861,01				
Recomendação FNDE : atender 30%			Necessidade diária: 2175kcal			Atendendo: 34,50%kcal			

Nutricionistas: Paula Cascais CRN: 93100365/ SME: 10445

**CARDÁPIO – APE  
SEMANA 3**

**ZONA URBANA  
FAIXA ETÁRIA – 11 A 15 ANOS  
PERÍODO – PARCIAL**

<b>REFEIÇÃO</b>	<b>SEGUNDA FEIRA</b>	<b>TERÇA FEIRA</b>	<b>QUARTA FEIRA</b>	<b>QUINTA FEIRA</b>	<b>SEXTA FEIRA</b>
DESJEJUM 07:00 CONSISTÊNCIA NORMAL	Café com Leite Pão com manteiga	Cereal de milho ao leite	Suco de polpa frutas Pão com queijo prato	Vitamina de banana	Café com Leite Pão com manteiga
COLAÇÃO 09:00	Laranja Pêra / Tangerina	Banana	Melancia	Maçã / Mamão	Salada de Frutas(banana, maçã, laranja )
ALMOÇO 11:00	Arroz Feijão Cariquinha Peixe ao Molho Pirão Salada de feijão fradinho com tomate	Arroz Feijão preto Carne picada Espaguete	Arroz Feijão preto Frango assado de panela Abobrinha refogada	Arroz Feijão preto Churrasco misto de panela ( carne e frango ) Farofa Aveia Salada de alface e tomate	Arroz Feijão Preto (opcional) Strogonoff de Legumes: batata, cenoura, chuchu e abóbora e Frango com molho branco
LANCHE 14:30	Café com Leite Pão com manteiga Laranja pêra	Cereal de milho ao leite Banana	Suco de polpa frutas Pão com queijo prato Melancia	Vitamina de banana Inverno: Mingau de aveia	Café com Leite Pão com manteiga Salada de frutas (banana, maçã, laranja )

<b>Composição Nutricional Média Semanal</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>Lip (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Na (mg)</b>				
	777,09	30	30	109	835,68				
Recomendação FNDE : atender 30%			Necessidade diária: 2175 kcales			Atendendo: 35,09% kcales			

Nutricionistas: Paula Cascais CRN: 93100365/ SME: 10445

**CARDÁPIO – APAE  
SEMANA 4**

**ZONA URBANA  
FAIXA ETÁRIA – 11 A 15 ANOS  
PERÍODO – PARCIAL**

REFEIÇÃO	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
DESJEJUM 07:00 CONSISTÊNCIA NORMAL	Café com Leite Pão com manteiga	Cereal de milho ao leite	Suco de polpa frutas Pão com manteiga	Vitamina de banana	Café com Leite Pão com manteiga
COLAÇÃO 09:00	Laranja Pêra / Tangerina	Melancia	logurte natural	Maçã / Mamão	Salada de frutas(banana, maça, laranja )
ALMOÇO 11:00	Arroz Feijão carioquinha Ovo Mexido com tomate Chuchu e Cenoura Sauté	Arroz Lentilha Carne de porco ao molho Abóbora Refogada	Arroz Feijão preto Filé de frango grelhado Creme de espinafre Salada de Beterraba	Arroz Feijão preto Quibe de forno c/ carne moída Salada de Agrião/ Alface / Pepino	Arroz Feijão tropeiro ( feijão, farinha de mandioca, carne desfiada, ovos e couve) Aipim sauté
LANCHE 14:30	Café com Leite Pão com manteiga Laranja pêra	Cereal de milho ao leite Banana	Suco de polpa frutas Pão com manteiga logurte natural	Vitamina de banana Inverno: Mingau de aveia	Café com Leite Pão com manteiga Salada de frutas(banana, maça, laranja )

Composição Nutricional Média Semanal	Energia (kcal)	PTN (g)	Lip (g)	CHO (g)	Na (mg)				
	777,67	31	30	98	890,82				
Recomendação FNDE : atender 30%			Necessidade diária: 2175kcal			Atendendo: 35,75% Kals			

Nutricionistas: Paula Cascais CRN: 93100365/ SME: 10445

**CARDÁPIO – APAE**  
**SEMANA 5 ( MAIO / JULHO / OUTUBRO )**

**ZONA URBANA**  
**FAIXA ETÁRIA - 11 A 15 ANOS**  
**PERÍODO – PARCIAL**

REFEIÇÃO	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
DESJEJUM 07:00 CONSISTÊNCIA NORMAL	Café com Leite Pão com manteiga	Cereal de milho ao leite	Suco de polpa frutas Pão com manteiga	Vitamina de banana	Café com Leite Pão com manteiga
COLAÇÃO 09:00	Laranja Pêra / Tangerina	Melancia	logurte natural	Maçã / Mamão	Salada de frutas (banana, maçã, laranja )
ALMOÇO 11:00	Arroz Feijão Cariquinha Moqueca de peixe Pirão Salada de tomate e cenoura	Arroz Feijão preto Picadinho de carne Purê de batata Salada de alface e tomate	Arroz Feijão preto iscas de frango acebolado Cenoura e vagem sauté	Arroz Feijão preto Carne ensopada com Inhame Salada de alface, agrião e pepino	Arroz Feijão preto Frango assado Farofa de couve
LANCHE 14:30	Café com Leite Pão com manteiga Laranja pêra	Cereal de milho ao leite Banana	Suco de polpa frutas Pão com manteiga logurte natural	Vitamina de banana Inverno: Mingau de aveia	Café com Leite Pão com manteiga Salada de frutas (banana, maçã, laranja )

Composição Nutricional Média Semanal	Energia (kcal)	PTN (g)	Lip (g)	CHO (g)	Na (mg)				
	779,67	32	30	98	891,90				
Recomendação FNDE : atender 30%		Necessidade diária: 2175kcal			Atendendo: 36, 80% Kals				

Nutricionistas: Paula Cascais CRN: 93100365/ SME: 10445